

栄養指導に関する研究

—— 第14報 女子短大生における食生活と健康に関する意識について ——

梅原 頼子・福永 峰子・武田 恵実

山田 芳子・田中 治夫*

Studies on Nutrition Education and Guidance

—— Part14 The Relationship between Dietary Habits and
Health Conditions in Junior Women's College Students ——

Yoriko UMEHARA, Mineko FUKUNAGA, Megumi TAKEDA,
Yoshiko YAMADA and Haruo TANAKA*

The authors investigated dietary habits and health conditions among junior women's college students by questionnaire. They then studied life conditions, dietary behavior, dietary awareness and complaints about students' own feelings of tiredness. The results were as follows.

- 1) As to life conditions, 87.2% of the students were found to commute to junior college from home.
- 2) About 70% have a part-time job, and 32.1% sleep less than 6 hours nightly.
- 3) Healthwise, about 70% replied that they are aware of their "good health" or "somewhat healthy" condition.
- 4) As for eating behavior, 39.8% replied they ate until they were "about 80% satisfied," 56.4% gave thought to "various food combinations," while 9% maintained they "always thought about food combinations."
- 5) Regarding dietary awareness, over half the respondents mentioned "being aware of it."
- 6) As to the nature of their dietary concerns, the replies included "not overeating," "eating regularly," not consuming "too much sugar, fat and calories," or "lack of calcium."
- 7) In nutrients, students showed little concern for "lack of iron."
- 8) The students stated reasons for taking due care in these matters included "to stay

* 愛知教育大学

in good health,” “not become fat,” and “because I’ve learned the right eating habits.”

9) The replies indicated that students who are careful of what they eat are aware of staying in good health.

10) As to the percentage of women complaining of personal feelings of tiredness, the students with less sleep time tended to complain more often of this.

1. はじめに

現在の生活習慣病の発生は、生活様式、特に食生活が深く関係していると言われている。我々は、これまでこのような現状を踏まえて、次代を担う若者の食生活状況、健康状態など実態を調査してきた。その結果、栄養素等の摂取量が少なく、疲労に関する自覚症状も目立ったことから、健康に対する意識の低さを報告してきた¹⁾。

原田²⁾、山崎³⁾は、女子学生における食生活と健康状態の関連について調査を行い、食生活の意識の低い者は自覚症状を訴える者が多いと報告している。そこで今回も、青年期女子の健康的な食生活習慣を明らかにするための調査を行ったので報告する。

2. 調査方法

2・1 調査対象

対象は本学生生活学科食物栄養専攻の女子学生（18～19歳）90名である。

2・2 調査時期

平成10年4月に実施した。

2・3 調査内容

生活状況（住形態、通学時間、睡眠時間、アルバイトの有無、健康度）、食行動、食意識など、また健康状態については疲労の自覚症状を日本産業衛生協会、産業疲労研究会作成の「疲労の自覚的症狀調査」⁴⁾を用い、アンケートによる自己評価を実施した。回収された78名（回収率86.7%）について単純計算を行い、さらに必要に応じ項目間のクロス集計を行った。

3. 結果および考察

3・1 生活状況について

調査対象者の生活状況については表1に示すとおりである。自宅通学生が87.2%であり、核家族が57.7%、母親は82.1%がなんらかの仕事についていた。通学時間では30分以下の者が30.8%であり、比較的近い者が多いといえる。

睡眠時間では、6～8時間が64.1%で、このあたりが好ましい睡眠時間をとっていると思われる。反面、睡眠時間の不足気味と思われる6時間未満の者は32.1%もあった。

アルバイトは7割がしていて、一週間のアルバイト時間は1～10時間が15.9%、11～17時間

が27.2%，18時間以上が26.9%であった。健康度では，健康と答えた者は51.3%と約半数を占め，やや健康19.2%と合わせると約7割が健康であると認識している。

表1 生活状況について

項 目		人 (%)
住形態	自宅生	68 (87.2)
	下宿生	6 (7.7)
	寮生	4 (5.1)
家族形態	核家族	45 (57.7)
	拡大家族	33 (42.3)
母親の就業	常勤	21 (26.9)
	自営	8 (10.3)
	パートタイム	35 (44.9)
	勤めていない	14 (17.9)
通学時間	30分未満	24 (30.8)
	30～60分	19 (24.3)
	60～90分	22 (28.2)
	90分以上	13 (16.7)
睡眠時間	6時間未満	25 (32.1)
	6～8時間	50 (64.1)
	8時間以上	3 (3.8)
1週間の アルバイト 時間	1～10時間	9 (15.9)
	11～17時間	21 (27.2)
	18時間以上	23 (26.9)
	していない	25 (30.0)

3・2 食行動について

食行動については表2に示すとおりである。食事量では，適切とされる「腹八分目」と答えた者は35.9%であり，食品の組合せでは，「時々考える」54.6%，「いつも考えている」が9.0%と少ない。食料品の買い物，食事作り，食事の後片付けでは，ほぼ同じ傾向であった。以上から食物栄養専攻生であるが食事に対する関心の低さがうかがえた。欠食では，朝食，昼食，夕食のうち朝食を欠食する者が最も多く，朝食を毎日欠食する者は10.3%であった。

3・3 食意識について

食事留意の状況を図1に示した。自分の食事に気をつけている者は6.4%，まあまあ気をつけている者は48.7%であり，両方で約半数を越えた。一方，あまり気をつけていない者が10.3%，気をつけていない者が1.3%みられた。

表2 食行動について

項 目 人 (%)			項 目 人 (%)		
健康度	健康	40 (51.3)	欠 食	朝食	毎日する 8(10.3)
	やや健康	15 (19.2)			週に4～5回 4 (5.1)
	普通	18 (23.1)			週に2～3回 9(11.5)
	やや不健康	3 (3.8)			ほとんどしない 57(73.1)
	不健康	2 (2.6)		昼食	毎日する 6 (7.7)
食品の組合せ	いつも考える	7 (9.0)			週に4～5回 2 (2.6)
	時々考える	44 (56.4)			週に2～3回 1 (1.3)
	余り考えない	22 (28.2)			ほとんどしない 69(88.4)
	考えない	5 (6.4)		夕食	毎日する 2 (2.6)
食事量	満腹まで	20 (25.6)			週に4～5回 3 (3.8)
	腹八分目	28 (35.9)			週に2～3回 2 (2.6)
	まちまち	30 (37.5)			ほとんどしない 71(91.0)
	少量	0 (0.0)	外 食	朝食	毎日する 0 (0.0)
					週に3～4回 0 (0.0)
食料品の 買い物	よくする	23 (29.5)			週に1～2回 4 (5.1)
	時々する	38 (48.7)			月に1～2回 3 (3.9)
	余りしない	12 (15.4)			ほとんどしない 71(91.0)
	しない	5 (6.4)		昼食	毎日する 5 (6.4)
食事作り	よくする	14 (17.9)			週に3～4回 7 (9.0)
	時々する	39 (50.0)			週に1～2回 18(23.1)
	余りしない	18 (23.1)			月に1～2回 28(35.9)
	しない	7 (9.0)			ほとんどしない 20(25.6)
食事の 後片付け	よくする	19 (24.4)	間 食	夕食	毎日する 1 (1.3)
	時々する	42 (53.8)			週に3～4回 2 (2.5)
	余りしない	10 (12.8)			週に1～2回 18(23.1)
	しない	7 (9.0)			月に1～2回 23(29.5)
					ほとんどしない 34(43.6)
				午前	毎日する 2 (2.6)
					週に4～5回 3 (3.8)
					週に1～2回 4 (5.1)
					ほとんどしない 69(88.5)
			食	午後	毎日する 8(10.3)
					週に4～5回 26(33.3)
					週に1～2回 23(29.5)
					ほとんどしない 21(26.9)

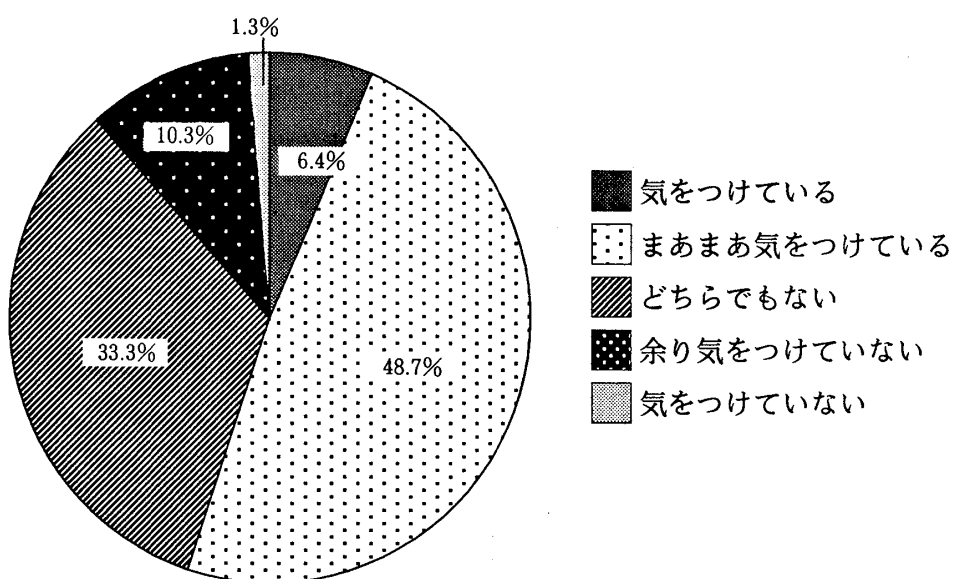


図1 食事留意の状況

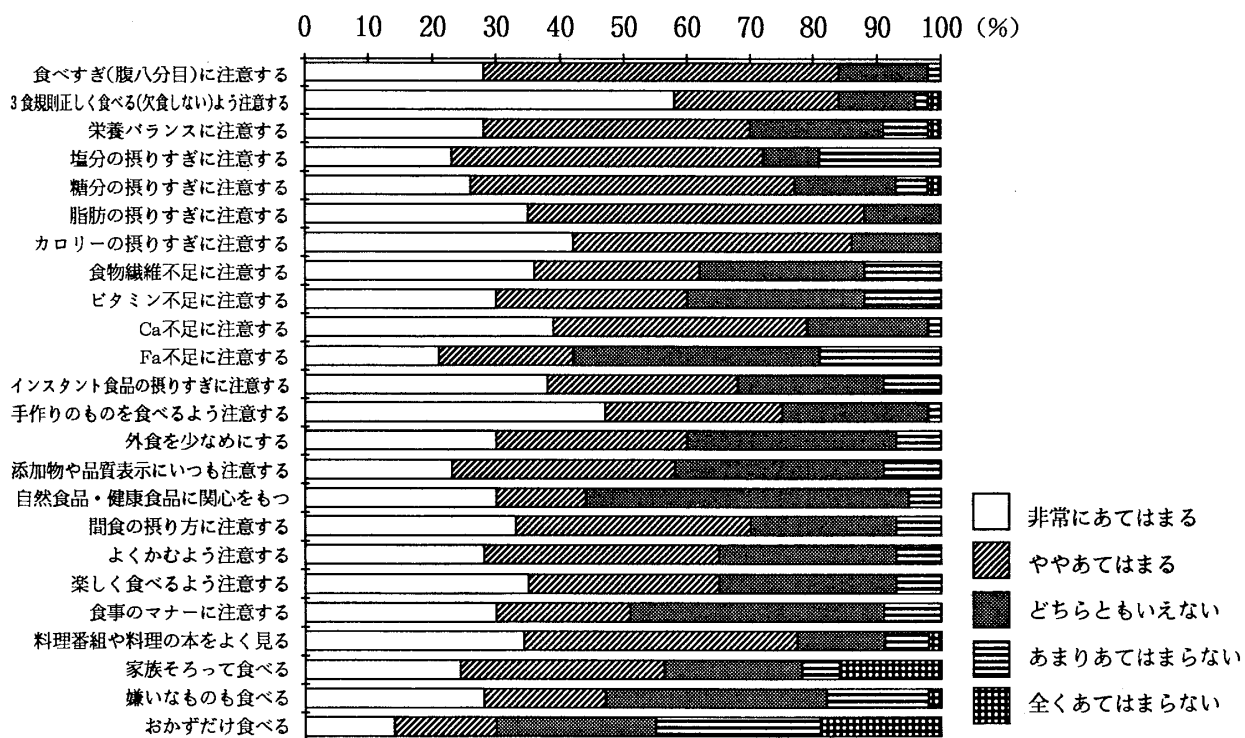


図2 食事留意の内容

* 本図の回答者は図1において「気をつけている」「まあまあ気をつけている」を選んだものである。

図1において、食事に気をつけている者とまあまあ気をつけている者に対し、食事留意の内容24項目について質問した。結果は図2に示すように、非常にあてはまるとややあてはまる者をあわせて高い値を示した項目は、「食べすぎに注意する」「3食規則正しく食べるように注意する」「糖分の摂りすぎに注意する」「脂肪の摂りすぎに注意する」「カロリーの摂りすぎに注意する」「カルシウム不足に注意する」「料理番組や料理の本をよく見る」であった。

また、図3に示すように留意の栄養成分について、「非常にあてはまる」と「ややあてはまる」者を合わせてみると塩分、糖分、脂肪、カロリーの摂りすぎ、カルシウム不足に注意しているに高い値を示し、鉄不足に注意しているのは41.9%と低い値であった。

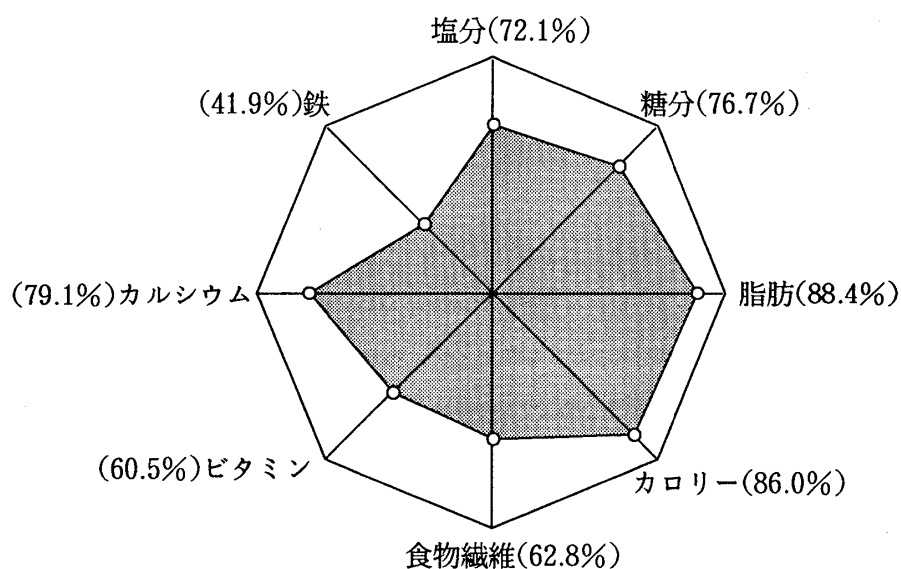


図3 栄養成分別の留意状況

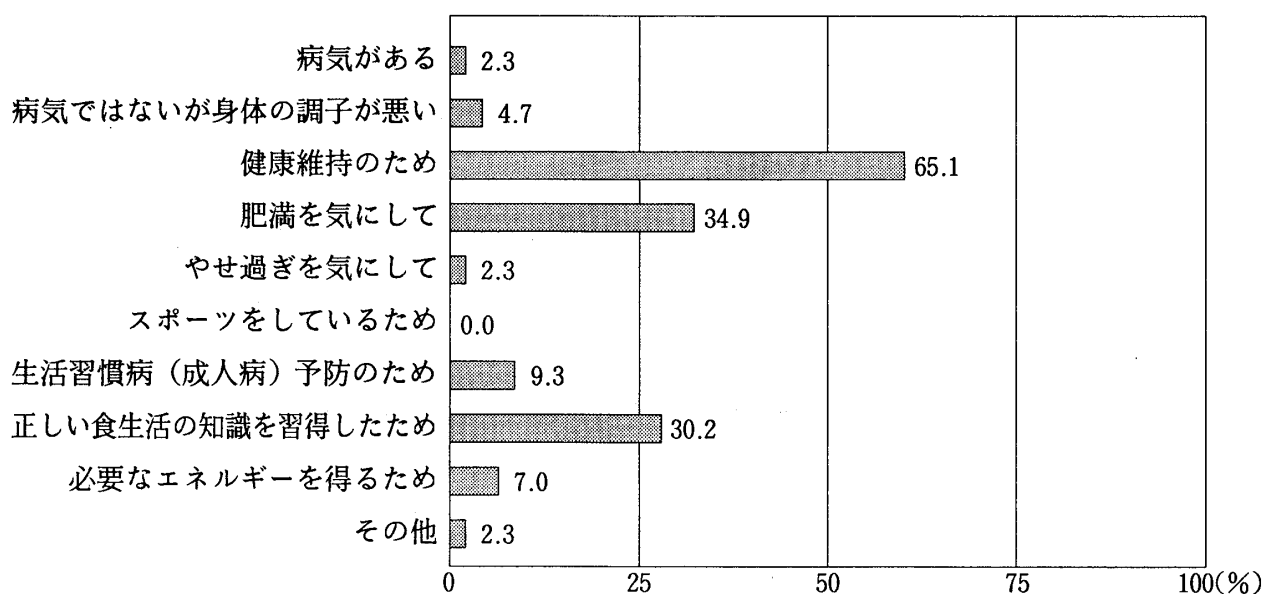


図4 食事留意の理由

さらに、食事留意の理由については図4に示すように「健康維持のため」が最も多く、次いで「肥満を気にして」「正しい食生活の知識を習得したため」であった。

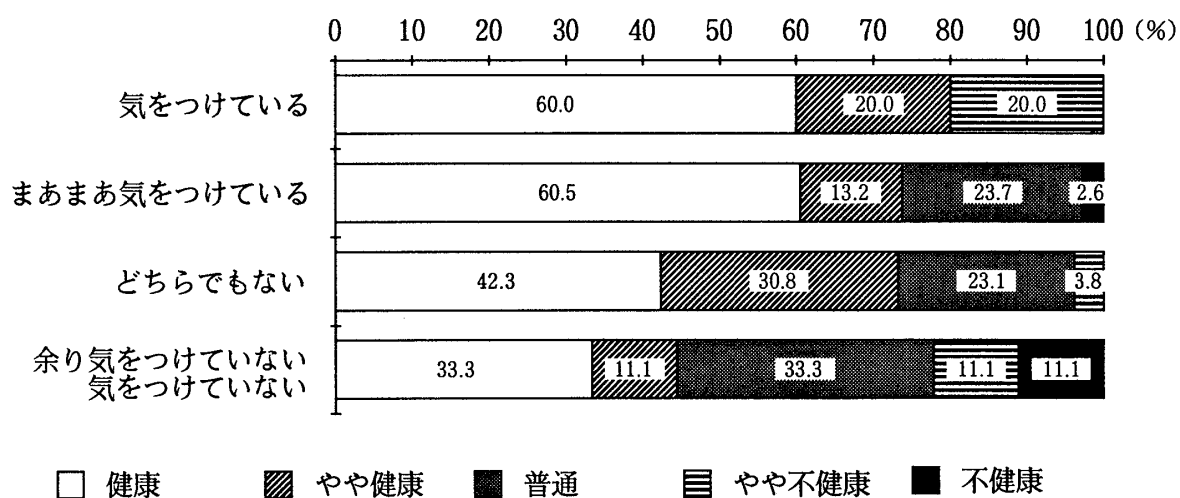


図5 食事留意の状況と健康意識

そこで食事留意の状況と健康度についてみると(図5)、食事に気をつけている者の方が、「健康」「やや健康」と答える者が多く、食事に気をつけている者の方が、自分は健康であると思っていることがわかる。

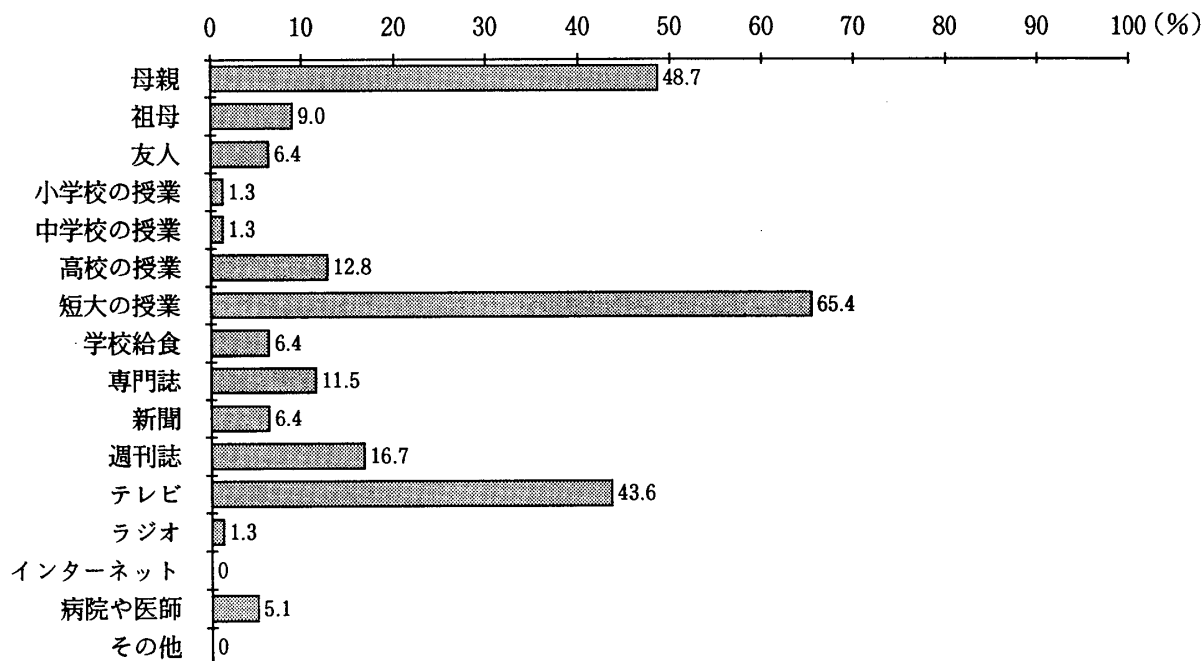


図6 留意内容に役立っていること

食事留意内容に役立っていることについては（図6），短大の授業65.4%，次いで母親48.7%，テレビ43.6%であった。

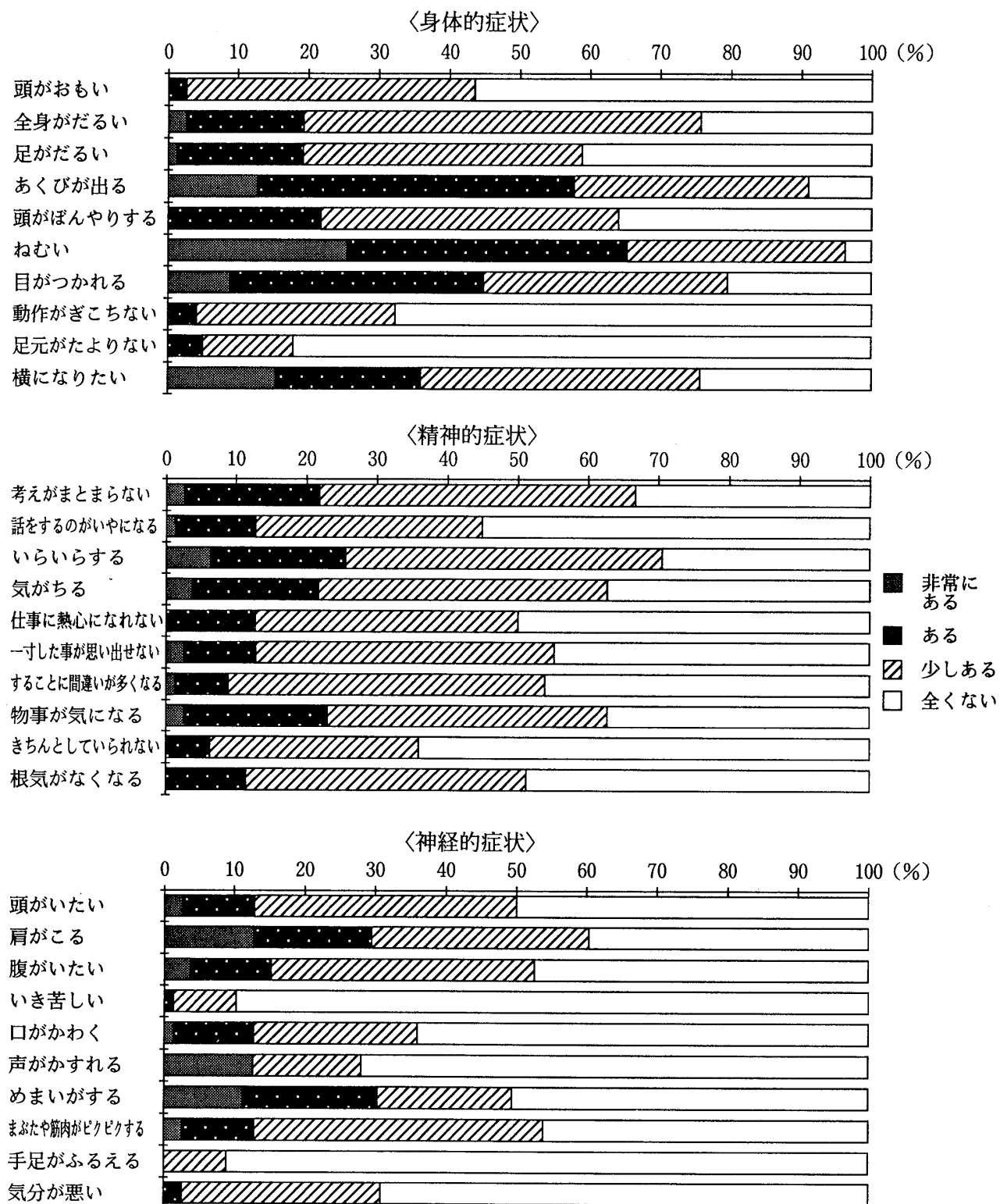


図7 疲労の自覚症状訴え状況

3・4 健康状態について

図7に日常生活の中での身体的、精神的、神経的疲労の自覚症状訴え状況を示した。訴え率は、身体的>精神的症状>神経的症状で高い。なかでも「ねむい」「あくびが出る」「目がつかれる」に「非常にある」「ある」と答えた者が50%程度と高い値を示した。

表3 睡眠時間と疲労の自覚症状

		人数 (%)	
自覚症状		6 時間未満	6 時間以上
		n = 25	n = 53
身体的 症 状	頭がおもい	1 (4.0)	1 (1.8)
	全身がだるい	7 (28.0)	8 (15.1)
	足がだるい	8 (32.0)	7 (12.0)
	あくびが出る	14 (56.0)	31 (13.2)
	頭がぼんやりする	8 (32.0)	9 (17.0)
	ねむい	19 (76.0)	32 (60.4)
	目がつかれる	11 (44.0)	24 (45.3)
	動作がぎこちない	2 (8.0)	1 (1.8)
	足元がたよりない	3 (12.0)	1 (1.8)
	横になりたい	12 (48.0)	16 (30.2)
精 神 的 症 状	考えがまとまらない	8 (32.0)	9 (17.0)
	話をするのがいやになる	3 (12.0)	7 (12.0)
	いらいらする	10 (40.0)	10 (18.9)
	気がちる	6 (24.0)	11 (20.8)
	仕事に熱心になれない	5 (20.0)	5 (9.4)
	ちょっとした事が思い出せない	4 (16.0)	6 (11.3)
	することに間違いが多くなる	3 (12.0)	4 (7.5)
	物事が気になる	7 (28.0)	11 (20.8)
	きちんとしていられない	2 (8.0)	3 (5.7)
	根気がなくなる	3 (12.0)	6 (11.3)
神 経 的 症 状	頭がいたい	5 (20.0)	5 (9.4)
	肩がこる	7 (28.0)	16 (30.2)
	腰がいたい	4 (16.0)	8 (15.1)
	いき苦しい	0 (0.0)	1 (1.8)
	口がかわく	2 (8.0)	8 (15.1)
	声がかすれる	2 (8.0)	2 (3.8)
	めまいがする	3 (12.0)	2 (3.8)
	まぶたや筋肉がピクピクする	5 (20.0)	5 (9.4)
	手足がふるえる	0 (0.0)	0 (0.0)
	気分が悪い	1 (4.0)	1 (1.8)

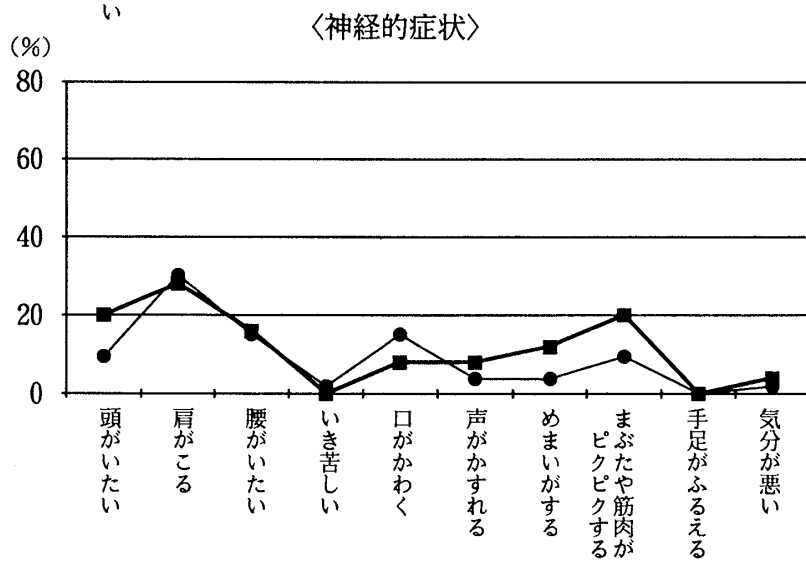
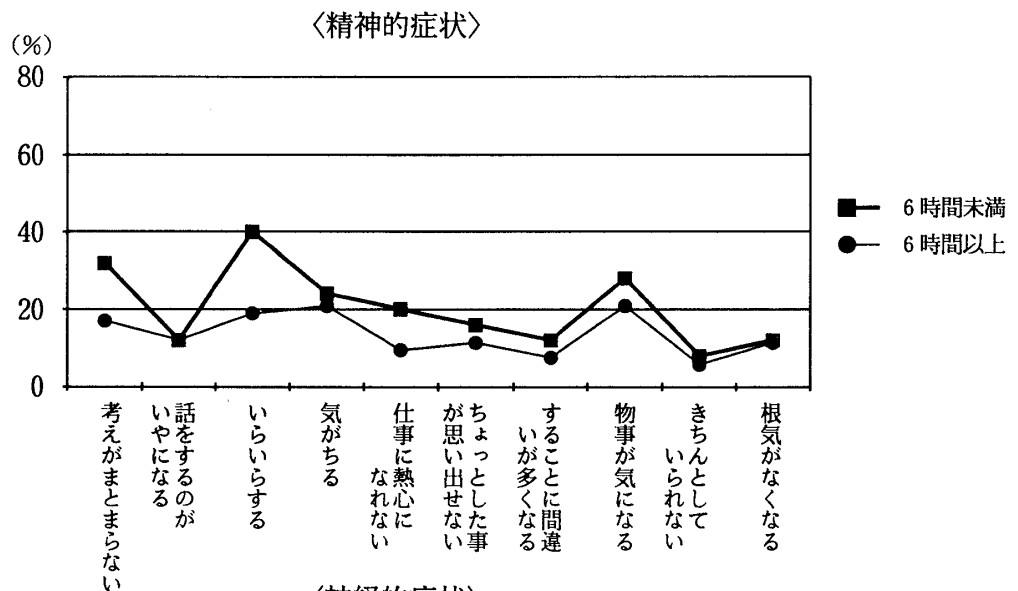
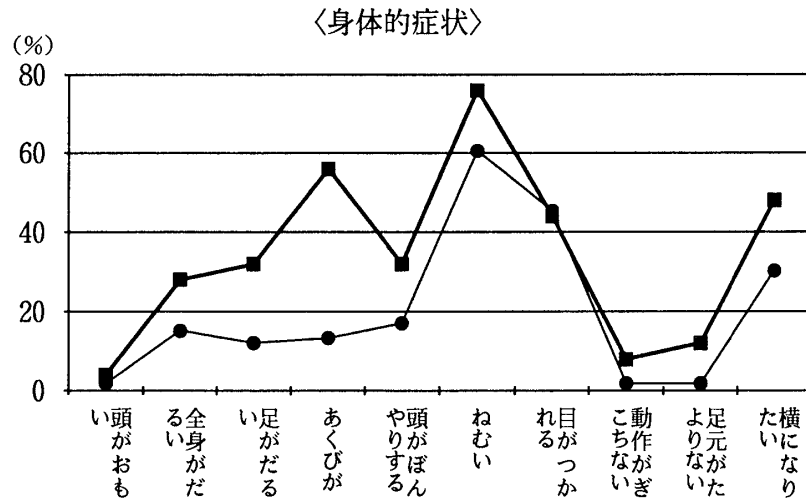


図8 睡眠時間と疲労の自覚症状

このことは睡眠時間との関係があると思われる。そこで、自覚症状の訴え率と睡眠時間(睡眠6時間未満と6時間以上)の関連についてみると(表3, 図8) 差がみられた項目は、身体的症状では「足がだるい」「頭がぼんやりする」「ねむい」「横になりたい」であり、精神的症状では「考えがまとまらない」「いらいらする」であった。神経的症状ではあまり差はみられなかった。したがって、全体的に睡眠時間の短い者の方が訴え率の高い傾向がみられた。

以上の結果から、自分は健康であり、食事に気をつけていると答えている者が半数いることがわかった。これは健康維持のためや、スタイルを気にしてであり、その情報源として短大での授業も大きく影響していることがわかった。しかし、健康であると思っているにもかかわらず、疲労の訴え率は高く、特に身体的疲労症状に多かった。

これらのことは、睡眠時間が短く、アルバイトをしているため、生活リズムの乱れからくるものではないかと思われる。また塩分、糖分、脂肪、カロリーの摂りすぎ、カルシウム不足に注意する者の割合は高いが、鉄不足について注意する者の割合は低い。鉄不足は、国民栄養調査⁵⁾でも女子は充足されておらず、10歳代、20歳代では充足率は低いと報告されているのと同じであり、身体的疲労への直接的な要因ではなくても、間接的には関係があるのではないかと考えられるため、これから鉄不足の指導が必要である。

4. 要 約

女子短大生の食生活状況、健康状態の実態を調査し、生活状況、食行動、食意識、疲労に関する自覚症状の訴えなどについて検討した。

結果は、つぎのとおりである。

- 1) 調査対象者は、自宅通学生が多く、87.2%であった。
- 2) アルバイトは、7割がしており、睡眠時間6時間未満の者は32.1%もあった。
- 3) 健康度では、「健康」「やや健康」と意識している者は約7割もいた。
- 4) 食行動に関して、食事量は「腹八分目」と答えた者は39.8%、また食品の組合せについては「時々考える」56.4%「いつも考える」9.0%であった。
- 5) 食意識に関して「留意している」と答えた者は約半数を越えていた。
- 6) 食意識の留意の内容に関しては「食べすぎ」「3食規則正しく食べる」「糖分・脂肪・カロリーの摂りすぎ」「カルシウム不足」に注意しているであった。
- 7) 栄養成分については、鉄不足の留意が低かった。
- 8) 食事留意の理由については「健康維持のため」「肥満を気にして」「正しい食生活の知識を習得したため」があげられた。
- 9) 食事に気をつけている者の方が自分は健康であると思っていることがわかった。
- 10) 自覚症状の訴え率は、睡眠時間の短い者の方が高い傾向がみられた。

文 献

- 1) 梅原頼子, 福永峰子, 山田芳子, 田中治夫: 第13報女子短大生の食生活 6 年間 (1991~1996年) の検討, 鈴鹿短期大学紀要, 18, p.83~91 (1988)
- 2) 原田まつ子: 栄養士課程の女子学生における食生活要因と自覚症状の関連について, 栄養学雑誌, 46, p.175~184 (1988)
- 3) 山崎統道: 女子短大生における食生活と健康状態との関連について, 福岡女子短期大学紀要, 49, p.77~90 (1995)
- 4) 藤沢良知編, 日本産業衛生協会産業疲労委員会選: 疲労の自覚症状調査, 栄養・健康ハンドブック, p.262, 同文書院 (1992)
- 5) 厚生省保険医療局健康増進栄養課編: 平成10年版国民栄養の現状 (平成 8 年度国民栄養調査成績), 第一出版 (1998)